

E K S A M E N

Emnekode:	IDR 116
Emnenavn:	Idrettsfaglig basis
Dato:	26. februar
Varighet:	3 timer
Antall sider inkl. forside	2
Tillatte hjelpemidler:	ingen
Merknader:	Alle delene må bestås

Del 1, Anatomi/Fysiologi

Oppgave 1

- Gjør rede for kneleddets oppbygging.
- Hvilke muskler går over kneleddet og hva er deres funksjon?

Oppgave 2

Gjør kort rede for hvilke endringer som skjer i sirkulasjonssystemet når kroppen går fra hvile til fysisk aktivitet.

Del 2, Treningslære

Oppgave 3

Gjør kort rede for de generelle treningsprinsippene progresjon og variasjon

Oppgave 4

Grei ut om de ulike treningsmetodene vi har innenfor aerob utholdenhetstrening, og gjør rede for hvilke fysiologiske endringer som kan skje ved trening ved hjelp av disse metodene.

Del 3, Fysisk aktivitet og helse

Oppgave 5

Forklar forskjellen på begrepene fysisk aktivitet og fysisk form og gi eksempler på hvordan man kan måle henholdsvis fysisk aktivitetsnivå og fysisk form hos friske voksne personer.

Oppgave 6

Hvordan kan vi definere overvekt og fedme og gjør rede for hvordan fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge overvekt og fedme i befolkningen.